

Salade de Maïs Gramme Vrac et Local

Recette pour 4

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de maïs en grains (Ferme Simard)

250 ml (1 tasse) Pois chiche (Gramme)

250 ml (1 tasse) Orzo (Gramme)

10 tomates cerises coupées en quatre

1 concombre des champs coupé en morceaux (Ferme Simard)

60 ml (1/4 de tasse) d'oignon rouge émincé

30 ml (2 c. à soupe) d'Aneth fraîche émincé

30 ml (2 c. à soupe) persil Frais émincé

60 ml (1/4 de tasse) de feta émiettée (Gramme)

60 ml (1/4 de tasse) Olive Kalamata (Gramme)

Pour la vinaigrette:

60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive (Gramme)

45 ml (3 c. à soupe) Saumure de Feta (Gramme)

1 citron (jus)

Quelques gouttes de tabasco

Poivre du moulin au goût

Méthode :

- 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 2- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour la salade.
- 3- Mettre la vinaigrette dans la salade et assaisonner au goût !

Bon Appétit !!!